



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

Semana del 1 al 4

Patatas guisadas con magro
 Bacalao rebozado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada

 Arroz con dados de york y calabaza
 Revuelto de verduras
 Ensalada de tomate y zanahoria
 Yogur sabor

Semana del 5 al 11

Crema de calabacín
 Albóndigas en salsa
 Arroz pilaf
 Yogur sabor

 Macarrones gratinados
 Limanda rebozada
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada

Lentejas guisadas con zanahorias
 Tortilla de jamón york
 Ensalada de lechuga, tomate y queso
 Fruta de temporada

 Sopa de fideos
 Jamoncitos de pollo con miel, romero y limón
 Patata asada
 Yogur sabor

Arroz con huevo, maíz y zanahoria
 Atún a la plancha con tomate
 Verduritas dado
 Fruta de temporada

 Crema de zanahoria y puerro
 Tortilla de patata y chorizo
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

Garbanzos guisados con espinacas
 Ragout de pavo
 Patatas vapor
 Fruta de temporada

 Panaché de verduras
 Pizza de jamón york y queso
 /////
 Fruta de temporada

Semana del 12 al 18

Paella de pollo
 Tortilla patata
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta de temporada

 Brócoli con patatas
 San jacobó
 Ensalada lechuga y maíz
 Fruta de temporada

Crema de zanahoria
 Lomo de cerdo asado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur sabor

 Espirales con pisto
 Limanda enharinada
 Ensalada de tomate y cebolla
 Fruta de temporada

Sopa de cocido
 Cocido completo
 ///////////
 Fruta de temporada

 Arroz salteado con calabacín y zanahoria
 Revuelto de champiñones y york
 Ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta de temporada

Espaguetis con tomate
 Merluza en salsa verde
 ///////////
 Fruta de temporada

 Crema de puerros
 Filete de pollo a la plancha
 Patata asada
 Yogur sabor

Semana del 19 al 25

Judías verdes rehogadas con patatas
Hamburguesa con tomate
Ensalada Mixta
Yogur sabor

Sopa de pasta y verduras
Pavo salteado con verduras
Puré de patata
Fruta de temporada

Patatas guisadas con pavo
Palometa rebozada
Berenjena romana
Fruta de temporada

Arroz con tres delicias
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Coditos a la italiana
Cinta de lomo a la plancha
Verduritas dado
Yogur sabor

Alubias blancas con calabaza
Halibut a la provenzal
Pisto
Fruta de temporada

Crema de calabacín
Huevos con tomate y salchichas
/////

Fruta de temporada

Semana del 26 al 31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

ACTIVIDAD

Recomendaciones para las cenas

*HC / Prot / Lip están expresados en gramos.
*Todos los días pan, agua y leche.

